Éditions Le Souffle d'or

Grossesse

Naître et Grandir

Livres & CD

Accouchement et préparation

Les premiers pas en tant que parents

Prendre soin d'eux, les réveiller et les relaxer, les voir grandir et les accompagner

Sans oublier la femme que nous sommes

éditions LE SOUFFLE D'OR

Naître & grandir

Pour les femmes, les couples et toutes celles et ceux qui les accompgnent

Imaginez-vous en train de vous lancer sur une piste de danse (ou pire, en patins à glace), et qu'au premier pas, vous trébuchez et vous tordez la cheville : aïe, aïe, aïe ! Pas facile de vous récupérer, n'est-ce pas ?
Hé bien, dans notre société, c'est pourtant le sort qui nous attend généralement lors de notre naissance, laquelle est notre premier pas vers la piste de danse qu'est la vie !
Et s'ensuit un long chemin pour tenter de retrouver un équilibre, ou une connexion perdue... Ne vaudrait-il pas mieux prendre le problème à la racine ? C'est-à-dire offrir les meilleures conditions possibles pour toute la période de gestation, la naissance et les premiers moments de la vie ! Si, bien sûr, au lieu de présenter la grossesse comme une maladie, et de l'hypermédicaliser !
Cela fait bien longtemps que je me suis engagé, et je continuerai toujours, à proposer des approches naturelles, simples mais efficaces, et qui rendent les parents le plus autonomes possible pour bien vivre cette expérience hors du commun : donner naissance ! Découvrez-les et résistez à l'enfer des technosciences : vous éviterez ainsi bien des séances de thérapie à vos enfants devenus grands, et vous leur donnerez les meilleures chances de s'épanouir pleinement, à tous niveaux ! C'est mon souhait le plus cher !
En parallèle, je soutiens aussi les doulas, les sages-femmes, les gynécologues, leurs statuts, menacés pour certains, et entre autres le projet de "maisons de naissance" qui aurait dû voir le jour il y a bien longtemps sauf l'aveuglement ou l'inféodation de nos élus !
Notre corps et notre vie nous appartiennent : manifestons-le en particulier sur tout ce qui concerne la naissance !

Yves MICHEL

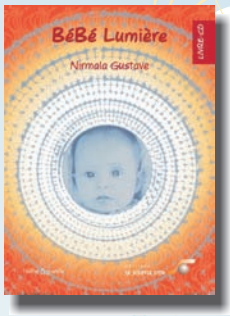
Directeur de publication : Yves MICHEL
Assistante de publication : Virginie COUVILLER, contact@souffledor.fr
Conception graphique : Info Color

Imprimé sur papier recyclé à l'encre végétal par Louis-Jean imprimeur 05000 GAP

SARL au capital de 129 013 € / RCS Gap 327 993 1925 APE 1812 € - FR 45 327993 192
Fichier informatique déclaré à la CNIL sous le numéro 1086379

Grossesse

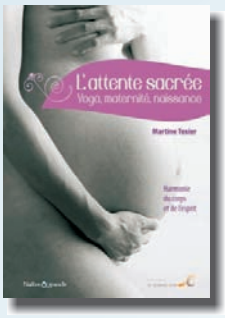
BéBé Lumière®



Nirmala GUSTAVE

Relaxologue, Nirmala Gustave vous invite vous et le futur père à entrer dans la joie et le plaisir des relaxations guidées BéBé Lumière®... afin d'accueillir tout ce que suscite ce moment de vie, le positiver et l'accompagner en douceur.
Livre-souvenir : les parents pourront noter leurs ressentis et leurs émotions.
Les plages de relaxation courtes (moins de 30 mn) sont plus faciles à insérer dans le quotidien.

Livre-CD (CD de 11 relaxations – 184 p.) – 978 284058 414 8 – 15 x 21 cm – 21 €



L'attente sacrée : yoga, maternité, naissance

Harmonie du corps et de l'esprit

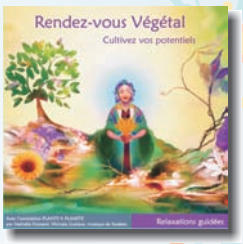
Martine TEXIER

3e édition

Comment faciliter la grossesse et l'accouchement grâce au yoga ? Comment avoir confiance en soi et se dire : « Je saurai accoucher » ? Une méthode originale de préparation à la naissance axée sur la pratique du Yoga de l'Energie.

978 2 84058 371 4 – 15 x 21 cm – 264 p. – 16 € – livre en couleurs

CD Rendez-vous végétal



Cultivez vos potentiels

Nathalie FROSSARD et Nirmala GUSTAVE

Musique de Swaïam

Avec l'association PLANTE & PLANETE

Ce CD vous invite à porter un autre regard sur les plantes du quotidien, à rentrer dans une nouvelle relation avec le monde végétal.

Relaxations guidées – 52 mn – 9 plages – 17 €

Instants sacrés de la grossesse CD

Relaxations guidées pour accueillir la vie

Pascale GROSSI

Ce CD invite les femmes à accompagner les transformations et émotions que le grossesse génère. Cela passe par la découverte du corps de mère, l'apaisement des tensions, la communication avec son bébé, la création du lien mère-enfant et père-enfant, père-mère.

5 plages – 63 mn – 17 €

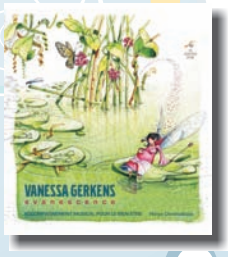
CD L'astragale de Vénus

Accompagnement musical pour le bien naître

Vanessa GERKENS

CD de harpe prénatale pour accompagner les mamans et les bébés.
Une musique anti-stress par excellence. Une richesse harmonique fantastique et une sonorité délicieusement chaude.
Ce massage sonore fera le bonheur des petits et des grands…

14 plages – 54 mn – 17,50 €



Du même

Evanescence

Accompagnement musical pour le bien-être

Réalisé lors de la seconde grossesse de l'artiste, ce CD lui a été directement inspiré par ses enfants et bien évidemment par l'univers féerique qui la caractérise. Cette musique est en quelque sorte un retour aux sources de la vie.

16 plages – 58 mn – 17,50 €

Accouchement et préparation

Se préparer en couple à l'accouchement

Maïtie TRELAUN

Un livre qui donne des outils concrets aux mères et aux pères afin qu'ils puissent prendre confiance en leur savoir et se positionner en tant qu'acteurs au moment de l'accouchement.
Illustré de superbes photos noir et blanc de la photographe Hélène Biensa www.helenebiensa.com

978 2 84058 379 0 – 17 x 24cm – 244 p. – 24 €

J'accouche bientôt et j'ai peur de la douleur

Maïtie TRELAUN

Préface du Dr Michel Odent

Depuis la nuit des temps, les femmes mettent au monde leur petit d'Homme. Ce moment est bien souvent vécu comme une épreuve douloureuse. Pourquoi ? Quelle est cette douleur ? Est-elle utile ? Faut-il aller à sa rencontre ou la fuir ? Comment l'apprivoiser ?

978 2 84058 348 6 – 17 x 24 cm – 240 p. – 22 €

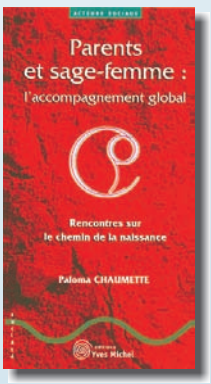
La Gymnastique sensorielle périnatale

Pour une relation sensible avec votre bébé dès la grossesse

Martine DE NARDI et Nathalie CALME

Une nouvelle approche de préparation à l'accouchement, à la naissance et à la parentalité. Guide pratique illustré de photos pour découvrir une relation intime et profonde avec votre bébé à partir d'un rapport sensible à votre corps. Aspect théorique + exercices de base, fruit de 22 années d'accompagnement auprès de parents et de bébés.

978 2 84058 399 8 – 17 x 24 cm – 264 p. – 19,50 €



Parents et sage-femme : l'accompagnement global

Rencontres sur le chemin de la naissance

Paloma CHAUMETTE

Le témoignage et la réflexion passionnante d'une sage-femme sur son métier, les façons de l'exercer, les lieux possibles d'accouchement, les méthodes qui, tout en offrant sécurité et confiance, préservent le côté naturel de la naissance.

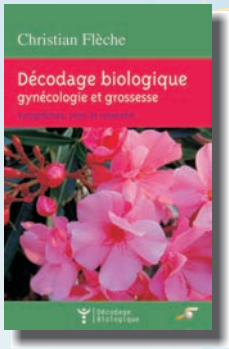
2 913492 31 2 – 12 x 22 cm – 190 p. – 14,50 €

Des questions…

Décodage biologique : gynécologie et grossesse

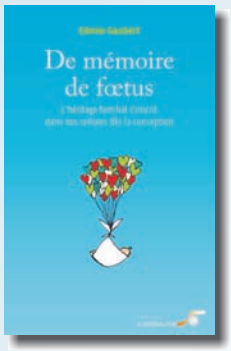
Symptômes, sens et ressentis

Christian FLECHE



Découvrez le sens caché de vos maux et retrouvez le chemin de la santé ! Christian Flèche propose ici un guide pratique des problèmes gynécologiques et obstétricaux envisagés sous l'angle du Décodage Biologique.

978 2 84058 383 7 – 12,5 x 19,5 cm – 160 p. – 9,80 €



De mémoire de foetus

L'héritage familial s'inscrit dans nos cellules dès la conception

Edmée GAUBERT

Un livre pour mieux comprendre l'influence de notre héritage familial et prendre soin de nos enfants à naître.

978 2 84058 398 1 – 12,5 x 19,5 cm – 200 p. – 9,80 €

Ocytocine : l'hormone de l'amour

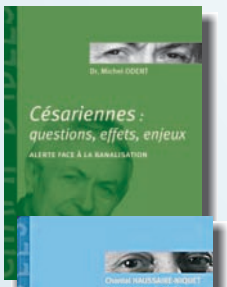
Santé – Bien-être – Relations

Pr Kerstin UVNÄS MOBERG

Préface de Michel Odent

Le professeur Uvnäs Moberg conduit depuis de nombreuses années des recherches très remarquées sur cette hormone. Un premier lien avait été fait avec l'accouchement et l'allaitement maternel. Ses recherches fournissent aujourd'hui une explication physiologique à l'effet et à l'importance du massage et des caresses sur notre bien-être ! Ce premier livre en français est un pont entre la physiologie et la psychologie.

2 84058 285 6 – 15 x 21 cm – 224 p. – 20 €



Césariennes : questions, effets, enjeux

Michel ODENT

Le Dr Michel Odent donne un point de vue très actuel sur les questions essentielles – pratiques, médicales, sociales et éthiques – liées à la pratique des différents types de césarienne. Il nous invite à redécouvrir les besoins primordiaux de la mère lors de l'accouchement pour sortir de l'industrialisation de la naissance et pointe les conséquences, graves, d'une césarienne sur la mère et sur l'enfant.

2 84058 283 x – 15 x 21 cm – 180 p. – 16,50 €

Le deuil périnatal

Le vivre et l'accompagner

Chantal HAUSSAIRE-NIQUET

Préface du Dr Christophe Fauré, psychiatre

Comment faire son deuil de ce qui n'a pas existé ? Comment se dire « parent » d'un enfant sans nom ? Comment refaire de la vie après avoir « donné » la mort ?

2 84058 254 6 – 15 x 21 cm – 158 p. – 14 €

Mère et bébé l'un contre l'autre

Du processus d'attachement à l'appartenance sociale

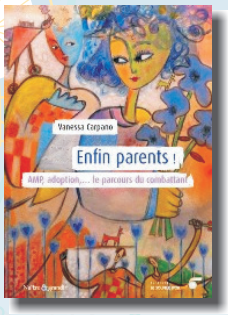
Willi MAURER

Préface de Michel Odent

Une réflexion troublante qui nous convie à prendre conscience de notre propre faille, à dépasser notre sentiment d'impuissance et à naître à notre instinct de vie. Et aussi une invitation pressante à reconsidérer les conditions qui entourent la naissance.

2 84058 260 0 – 15 x 21cm – 352 p. – 21,38 €

Les premiers pas en tant que parents



Enfin parents !

AMP, adoption, … le parcours du combattant

Vanessa CARPANO

Que faire lorsqu'on souhaite avoir un enfant et que l'on est confronté à la stérilité ? Endométriose, assistance médicale à la procréation (AMP), inséminations, injections, opérations, protocoles de FIV, un témoignage bouleversant sur d'un double parcours, AMP et adoption, pour tous les parents en devenir.

978 2 84058 366 0 – 15 x 21 cm – 160 p. – 13 €

100 % pur papa tout neuf

Franck FERREIRA

Franck, futur primo papa, s'improvise metteur en scène d'une « pièce de théâtre in utero participative ». Au jour le jour, pendant plus de 9 mois, il dépose sur un blog ses ressentis, ses craintes, ses doutes, ses joies et ses appréhensions. Cette interprétation masculine de la grossesse ne manquera de surprendre.

978 2 84058 367 7 – 15 x 21 cm – 384 p. – 14,50 €

Le b-a ba du livre de bébé

Edmée GAUBERT

Préparer pour son enfant un « livre de bébé », c'est l'aider dans son cheminement d'identité. Confectionnez-lui un carnet de bord, une boîte aux trésors, dans lequel il pourra piocher à loisir ce dont il aura besoin plus tard. Histoires, photos, ressentis, rires, murmures, pensées, comptines, chansons… reflets de notre amour.

2 84058 228 7 – 15 x 21 cm – 165 p. – 14 €

Conseils et astuces pour vous simplifier la vie

Allaiter tout simplement

Céline DALLA LANA

Avec la collaboration de Juliette Collonge

Vous pensez que pour allaiter, vous avez besoin d'une montre, d'un pèse-bébé et d'un bloc-notes ? Que vous devez espacer les tétées d'au moins deux heures ? Dans ce cas, lisez ce livre de toute urgence ! Céline Dalla Lana démonte une à une toutes les croyances et les pratiques erronées autour de l'allaitement. Vous découvrirez qu'allaiter est naturel, simple et bénéfique pour la mère comme pour l'enfant. Laissez parler votre intuition !

978 2 84058 368 4 – 15 x 21 cm – 166 p. – 14 €

Conseils et astuces pour élever son enfant sans couches

L'hygiène naturelle infantile

Carine PHUNG

Et si vous pouviez élever votre enfant sans couches ? Ou presque…
Qu'il s'agisse des sorties, de la garde de l'enfant ou des doutes qui peuvent surgir, tout est expliqué.
Après la lecture de ce livre, vous pourrez pratiquer l'HNI en toute quiétude, sans vous compliquer la vie !

978 2 84058 363 9 – 17 x 24 cm – 192 p. – 19,90 €

Prendre soin d'eux

Eczéma de l'enfant : comment le soulager naturellement

Moyens naturels et psychothérapies

Jackie PERIC

L'objectif de ce guide est de faire le point sur les solutions pratiques naturelles existantes et qui ont été testées et validées par des praticiens. Vous y trouverez des notions de base fondamentales sur l'eczéma, une présentation des solutions de l'homéopathie, de l'aromathérapie, de la phytothérapie, et un chapitre sur la relaxation et la sophrologie.

978 2 84058 401 8 – 12,5 X 19,5 cm – 192 p. – 9,80 €

Du même auteur

Jeune maman, la nature est votre alliée !

Une mine d'informations et de conseils judicieux qui répondent aux petits et aux grands questionnements des femmes devenues mamans.

2 84058 222 8 – 15 x 21 cm – 320 p. – 24 €

Christian Flèche et Claire Flèche
MOI, MALADE, MAIS POURQUOI ?
Le sens des maladies dévoilé aux jeunes
Décodage biologique

Moi malade, mais pourquoi ?

Le sens des maladies dévoilé aux jeunes

Christian FLECHE et Claire FLECHE

Pour la première fois, et avec la coopération de sa fille Claire, Christian Flèche s'adresse aux jeunes pour expliquer le sens de leurs maladies. Les auteurs présentent ici le ressenti des maladies de l'enfance et de l'adolescence ainsi que des astuces pour s'en sortir et tomber moins souvent malade.

978 2 84058 388 2 – 12,5 x 19,5 cm – 176 p. – 9,80 €

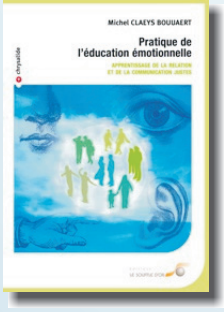
Anorexie, boulimie, pourquoi ?

Troubles de la nutrition et relation père-fille : faim du père, soif de contact

Margo Dr. MAINE

Margo Maine intègre les dernières recherches en psychologie et sociologie. Loin d'accuser les pères, elle met plutôt en évidence les causes de leur absence, et les implications dans la famille entière. Un classique – Déjà 11 500 livres vendus.

2 84058 045 4 – 15 x 21cm – 305 p. – 17,38 €



Pratique de l'éducation émotionnelle

Apprentissage de la relation et de la communication justes

Michel CLAEYS BOUUAERT

L'intelligence émotionnelle est dans l'air du temps. A juste titre ! Il est enfin reconnu qu'aucune réussite, aucune vie heureuse, aucune société harmonieuse n'est possible sans compétences dans le domaine du 'savoir être'. Quelles sont ces compétences ? Comment les développer ? Comment les enseigner ? Formuler des demandes, gérer les conflits, développer l'écoute active, relâcher le jugement et les schémas de victime, développer la pensée positive, telles sont quelques-unes des nombreuses pistes menant à une vie créatrice, libre, ouverte, confiante et pleine de réussite.

978 2 84058 329 5 – 17 x 24 cm – 325 p. – 22 €

Du même auteur

Éducation émotionnelle – guide de l'animateur

Fiches de jeux et activités éducatives

Comment enseigner et développer cette intelligence émotionnelle ? Voici des outils pratiques pour tous ceux qui se sentent appelés à jouer un rôle actif dans ce domaine, enseignants, éducateurs, animateurs, formateurs.

978 2 84058 330 1 – 17 x 24 cm – 345 p. – 19 €

Les éveiller, les relaxer

Éveil de la conscience par le corps

Pédagogie et exercices pour des enfants épanouis

Joan SALA et Aloka MARTI

Ou comment des jeux en apparence basiques permettent aux enfants comme aux adultes de développer des qualités d'écoute et de concentration ? Inspirée de plusieurs disciplines (la danse, le hatha yoga, les arts martiaux, le shiatsu), cette méthode permet aux enfants d'acquérir confiance en eux-mêmes et coordination, de surmonter leurs peurs et difficultés, et de gérer leurs émotions. Elle est basée sur plusieurs axes : l'attention, la concentration, la relaxation, le souffle et la connaissance du corps. Tous ces exercices sont réalisables en salle ou à l'extérieur, avec ou sans accessoires.

978 2 84058 343 1 – 17 x 24 cm – 325 p. – 29,90 €

Taï Chi pour enfants

Easy Taï Chi for children

Luce CONDAMINE

49 exercices de base pour enseigner le Taï Chi Chuan aux enfants. Nombreuses et belles photos en noir et blanc, accompagnées de textes bilingues (français/anglais) pour les instructions. S'adresse aux parents, éducateurs, instituteurs, animateurs, pour les enfants de 4 à 12 ans.

2 84058 189 2 – Format à l'italienne : 22 x 13,5 cm – 172 p. – 14,64 €

Secret d'Ayweline (CD)

Musique féerique à la harpe chromatique

Vanessa GERKENS

Album de musique féerique, le 4e CD de Vanessa Gerkens révèle l'histoire de la fée Ayweline. Il fera le bonheur des petits et des grands. Découvrez le charme de la harpe chromatique, instrument d'exception dont la sonorité chaude et boisée procure un délicieux massage sonore et vous invite à la détente et à la relaxation.

18 titres – 69 mn – 17,50 €

(CD) 5 relaxations pour apprendre à faire le calme et à s'endormir

Geneviève MANENT et Pascale GROSSI

5 plages de relaxations guidées : Je laisse couler la détente, Les couleurs, Le parfum, La nuit bleue, Bonne nuit : une histoire pour t'endormir. Ce CD propose à l'enfant de découvrir, expérimenter et développer les outils de sa propre détente.

Relaxations guidées pour enfants (6-12 ans) – 5 plages – 27 mn – 17 €

(CD) 5 relaxations vers la confiance et l'estime de soi

Geneviève MANENT et Pascale GROSSI

Le but est de passer par le corps pour apprendre à sentir, être conscient de ce qui se passe en soi et ensuite décider en connaissance de cause. L'apprentissage est progressif, jalonné de découvertes.

Relaxations guidées pour enfants (6-12 ans) – 5 plages – 35 mn – 17 €

Les éveiller, les relaxer

L'enfant et la relaxation

« S'il-te-plaît, apprivoise-moi »

Geneviève MANENT

Le classique indispensable pour parents et enfants dans une nouvelle édition revue et augmentée.
Geneviève Manent vous invite à rencontrer l'enfant pour le révéler à lui-même, grâce à la relaxation.
Donnez des repères corporels à l'enfant afin de l'aider à s'épanouir.

978 2 84058 355 4 – 17 x 24 cm – 304 p. – 25 €

Relaxations créatives pour les enfants

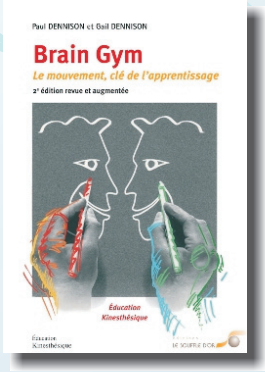
Nathalie PERETTI

Préface de Geneviève Manent

Relaxations créatives pour inspirer tous ceux qui veulent apporter un bien-être à l'enfant : parents, enseignants, assistantes maternelles, animateurs sociaux…, pour leur permettre de trouver les mots justes au bon moment, l'attitude ou l'histoire qui aidera chacun à se détendre et reprendre confiance en lui.

978 2 84058 304 2 – 15 x 21 cm – 90 p. – 9,50 €

Les voir grandir et les accompagner



Brain gym

Le mouvement, clé de l'apprentissage

Gail et Paul DENNISON

Nouvelle édition revue et augmentée

Ce manuel pratique, facile à utiliser, riche de références, destiné à tous ceux qu'apprendre intéresse, nous aide à mieux comprendre et optimiser toutes les formes d'apprentissage.

49 000 livres vendus depuis 1992.

Nouvelle présentation, traduction révisée, nouvelles photos.

978 2 84058 397 4 – 21,7 x 28 cm – 150 p. – 17 €

Les enfants apprennent mieux avec la kinésiologie

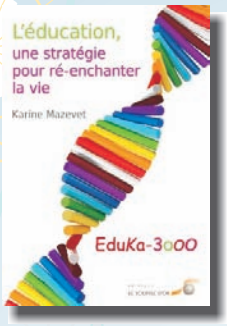
Guide pratique familial

Helga BAUREIS et Claudia WAGENMANN

La kinésiologie aide à lever la pression subie par les enfants et à réveiller leurs capacités grâce à des mouvements corporels, des conseils pour une meilleure hygiène de vie et des exercices ludiques pour développer les 5 sens.

2 84058 295 3 – 15 x 21 cm – 160 p. – 14 €

Les voir grandir et les accompagner



L'éducation, une stratégie pour ré-enchanter la vie

Karine MAZEVET

Qu'arrive-t-il à l'éducation ? Pourquoi tant de parents et d'enseignants témoignent qu'elle leur échappe ? Les enfants d'aujourd'hui semblent radicalement différents : de quels outils avons-nous besoin ? Toutes ces interrogations nous invitent à reformuler une **proposition pédagogique** qui réponde aux besoins du nouvel être humain en train d'émerger. Outils et propositions simples de mise en pratique avec un seul objectif : une nouvelle pédagogie à l'écoute des enfants qui laisse tout l'espace à l'imagination, à la recherche créative et généreuse.

978 2 840584193 – 17 x 24 cm – 312 p. – 18 €

Le guide des jeux pour la planète

Le développement durable dans les mains de nos enfants

Pascal CARRÉ

Quoi de mieux que le jeu pour sensibiliser les enfants aux bons comportements ? Cette présentation complète et pédagogique de différents jeux utiles pour la planète nous guide dans la grande variété des jeux proposés.

978 2 913492 59 2 – 14 x 22 cm – 184 p. – 14 €

Les Restos du Goût

12 ateliers-repas au restaurant scolaire

Aude GAIGNAIRE et Nathalie POLITZER

Ce manuel pédagogique propose 12 ateliers-repas pour faire découvrir aux enfants les secrets insoupçonnés de la dégustation à travers des activités simples, ludiques et interactives. L'éveil sensoriel amènera les enfants à considérer l'acte alimentaire sous l'angle du plaisir et de la convivialité.

978 2 913492 75 2 – 17 x 24 cm – 150 p. – 16,50 €

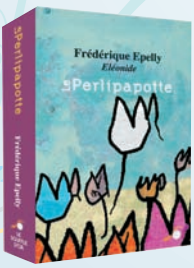
Le guide de l'éducateur nature

43 jeux d'éveil sensoriel à la nature

Philippe VAQUETTE

Philippe Vaquette propose un éveil sensoriel à la nature, dans lequel chaque sens est sollicité, une pédagogie du jeu : 43 jeux pour voir, entendre, toucher, sentir, goûter, connaître et comprendre la nature.

2 84058 213 9 – 17 x 23 cm – 320 p. – 15 €

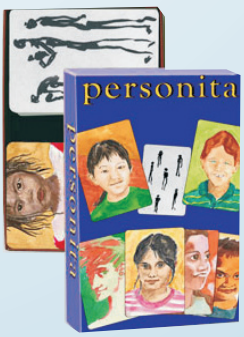


Perlipapotte

Frédérique EPELLY

Jeu relationnel facile d'accès, universel, ludique et profond, pour se raconter les petites et grandes choses de la vie : joies, peurs, plaisirs, doutes et rêves.
Ce jeu facilite en particulier la communication adultes-enfants.

36 cartes – 11 €



Cartes Personita

Ely RAMAN et Marina LUKYANOVA

Qui sont ces personnages ? Que font-ils ? Que veulent-ils ? Retrouvez le plaisir de la rencontre avec autrui, cernez vos préjugés, découvrez le regard des autres, construisez un arbre généalogique, réconciliez-vous avec vos ancêtres, apprenez à aimer…
Coffret de 2 paquets de cartes : 77 cartes-portraits représentant la diversité des enfants et des jeunes de tous pays et de toutes cultures du monde, 44 cartes-situations, schématisant les liens et relations possibles, qui sont un miroir pour chacun d'entre nous.

77 cartes – 23 €

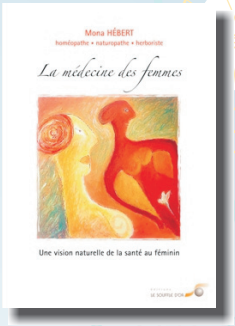
Sans oublier la femme que nous sommes

La médecine des femmes

Une vision naturelle de la santé au féminin

Mona HEBERT

Nouvelle édition revue et augmentée



Mona Hébert se consacre à la santé des femmes. Homéopathe, naturopathe et herboriste, elle propose un livre de conseils et de recettes à l'attention des femmes dans une vision non médicalisée de la santé et de prise en main de sa santé. Elle « encourage toutes les femmes à célébrer [leur] féminité et [leur] créativité, et à découvrir une médecine simple et proche [d'elles], que l'on peut comprendre et intégrer dans nos vies pour profiter du plaisir d'être pleinement nous-mêmes ».

Disponible en sept. 2011 – 978 2 84058 423 0 – 17 x 24 cm – 324 p. – 22 €

Le temps de s'émanciper et de s'épanouir

Paroles et expériences de femmes autour de la cinquantaine

Dr Mimi SZYPER et Dr Catherine MARKSTEIN

Qui sont ces femmes autour de la cinquantaine, que font-elles, que disent-elles ? Ce sont avant tout des femmes qui savent. Libérées de leurs contraintes familiales, elles réapprennent à vivre pour elles-mêmes, plus proches de leur vérité. Loin du cliché de la ménopause, les auteurs explorent de façon originale la métamorphose que traversent les femmes à cet âge. Elles montrent comment vivre pleinement cette période de la vie, pour aider les femmes à construire leur identité, affirmer leur indépendance et valoriser leurs ressources et leur savoir.

978 2 84058 357 8 – 15 x 21 cm – 192 p. – 14 €

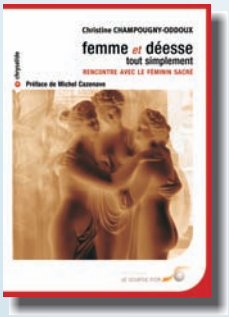
Femmes qui se réinventent

Monique GRANDE

La femme tisse son appartenance au féminin de façon progressive : premiers liens avec la mère, arrivée des règles, mise en place de son autonomie, émergence créatrice, alliance avec l'homme, apprivoisement de sa sexualité,... en tout neuf stades symboliques dessinent son accomplissement.

Ce livre nous invite à devenir l'héroïne de notre propre vie et à reprendre le fil de notre destinée sans perdre l'inspiration de notre cœur.

978 2 84058 299 1 – 15 x 21 cm – 260 p. – 21,95 €



Femme et déesse, tout simplement

Rencontre avec le Féminin Sacré

Christine CHAMPOUGNY-ODDOUX

Préface de Michel Cazenave

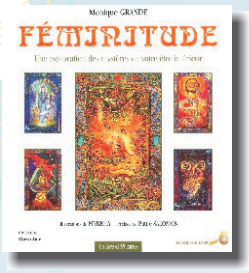
Nous sommes tous habités par des forces intérieures, les archétypes. Pour les femmes, les archétypes des déesses grecques offrent un outil merveilleux de se connecter au Féminin Sacré.

Christine Champougny-Oddoux propose ici une démarche permettant de prendre conscience, d'apprivoiser et d'intégrer les qualités portées par chacun de ces archétypes. A travers la méditation, le Dialogue Intérieur et une approche psychanalytique jungienne, ce guide vous permet de partir à la découverte des profondeurs de votre psyché et de développer de façon autonome les caractéristiques représentées.

Clair et accessible, ce livre est un cahier pratique constitué d'un questionnaire, d'exercices ludiques, et de suggestions de pistes de réflexions, de travail et d'évolution, seule ou à plusieurs.

978 2 84058 328 8 – 15 x 21 cm – 280 p. – 14,90 €

Sans oublier la femme que nous sommes



Féminitude

Une exploration des mystères de votre être intérieur

Monique GRANDE

Préface de Paule Salomon

Féminitude ravira toutes celles et ceux qui s'interrogent sur la dualité fondamentale masculin / féminin, qui cherchent à devenir confiants face à leur réalité de vie, et qui désirent incarner une nouvelle identité, plus respectueuse de leur propre nature, plus authentique et plus aimante.

« Féminitude » nous invite à parcourir le monde souterrain du féminin, afin de mieux utiliser notre capacité de transformation et notre potentiel de réalisation.

Un succès : plus de 16.000 coffrets vendus !

Coffret : un livre de 250 p. et 55 cartes en couleur – 32 €

Stella et le cercle des femmes

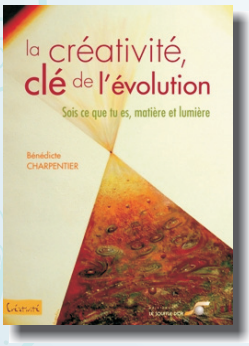
Rituel de passage d'une adolescente

Maïtie Trélaün

Stella vient d'avoir ses règles et se rend dans la yourte des femmes. Accueillie par Mawani, elle écoute l'histoire des femmes et découvre tout le mystère des cycles féminins. Guidée par trois femmes dans l'antre de la Terre, elle vit une aventure inoubliable dont elle sort métamorphosée.

Ce roman initiatique pour adolescentes apporte un autre éclairage sur le cycle.

978 2 840584179 – 12,5 x 19,5 cm – 96 p. – 9 €



La créativité, clé de l'évolution

Sois ce que tu es, matière et lumière

Bénédicte CHARPENTIER

Par la démarche artistique qu'elle pratique depuis plus de 30 ans, l'auteur nous invite avec passion à redécouvrir l'Art comme moyen de contacter tous les aspects de notre être. Nous sommes tous créateurs : le dessin, la peinture et la sculpture sont une voie royale pour retrouver notre essence !

Bénédicte Charpentier livre un témoignage émouvant et profond de son expérience, où elle exprime ce qui la traverse et ce que vivent ses élèves. Elle rythme son propos de poèmes. Elle met en lumière les nombreuses correspondances entre l'art et la nature. De nombreux archétypes s'imposent d'eux-mêmes, d'où l'aspect essentiel de cette démarche qui nous permet de relier nos deux pôles : matière – esprit.

978 2 84058 418 6 – 15 x 21 cm – Illustré – 400 p. – 22 €

À l'écoute du corps et de la parole des femmes

Marie-Annick ROUMEAS

À l'heure où la gynécologie médicale tend à disparaître, le cabinet de consultation est le lieu où les femmes peuvent être elles-mêmes. Elles peuvent y parler de leurs maux et de leurs peurs. Marie-Annick Rouméas racont son expérience de gynécologue.

978 2 913492 42 4 – 12 x 22 cm – 182 p. – 16 €

Sans oublier la femme que nous sommes

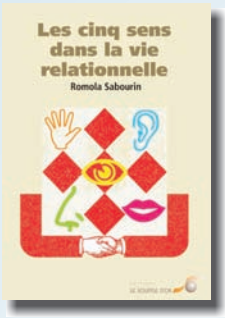
Le toucher, un art de la relation

Christian HIERONIMUS

2e édition revue

Ce livre contient de véritables clés, pour qui souhaite aller à la rencontre du massage, l'aborder de manière plus ajustée, subtile et créative et permettre au corps de redevenir ce « compagnon de route attentif, qui nous réconcilie à ce que nous sommes ».

978 2 84058 412 4 6 – 12,5 x 17,5 cm – 104 p. – 9,50 €



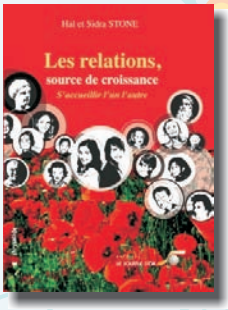
Les cinq sens dans la vie relationnelle

Romola SABOURIN

Les cinq sens sont les seuls moyens dont nous sommes pourvus naturellement pour habiter notre corps et percevoir le monde environnant. Pour communiquer avec autrui, il faut être véritablement présent à soi-même avant de prétendre être présent à l'autre. Et c'est de la qualité de la présence de chacun que dépend la qualité de la relation avec l'autre.

Outil de travail conçu à l'intention de tous ceux qui sont appelés à s'impliquer dans une relation d'aide, et dont la vocation et/ou la profession est de s'occuper des autres.

978 2 84058 396 7 – 15 x 21 cm – 184 p. – 17,50 €



Les relations, source de croissance

S'accueillir l'un l'autre

Hal et Sidra STONE

Vivre en couple, ce n'est pas concilier deux personnalités, mais deux familles de subpersonnalités ! Certaines s'aiment, mais comment font les autres pour coexister ? Appliquer la technique du Dialogue intérieur aux relations de couple, de travail, parentales, etc. permet de mieux se connaître, d'évoluer ensemble, de faire émerger les subpersonnalités de l'un et de l'autre. Un livre passionnant et très utile pour une vie de couple et des relations authentiques et créatives.

978 2 84058 407 0 – 15 x 21 cm – 246 p. – 14,90 €

S'établir praticien en massage bien-être

L'essentiel à savoir pour se lancer

Vous souhaitez vous installer comme praticien en massage bien-être ? Il vous manque des informations ? Ce livre est fait pour vous. Cet ouvrage pratico-pratique fourmille de conseils, d'exemples, de références juridiques et administratives, d'adresses, … pour aider les praticiens en massage bien-être à s'installer à leur compte dans une sécurité administrative, financière, professionnelle, personnelle.

978 2 84058 415 5 – 12,5 x 19,5 cm – 192 p. – 12 €

Votre santé au quotidien par le do-in et la réflexologie plantaire

Médecine chinoise et prévention

Maud ERNOULT

Une méthode claire et précise pour utiliser au mieux ces deux techniques. Après une observation détaillée du corps, l'auteur propose sous forme de tableaux récapitulatifs des protocoles de do-in et de réflexologie plantaire à la portée de chacun, en fonction des saisons, des jours et des déséquilibres et/ou pathologies. Une vulgarisation intelligente de l'usage du Tao dans le domaine de la santé.

978 2 84058 406 3 – 15 x 21 cm – 190 p. – 14,90 €

Sans oublier la femme que nous sommes

Le jeu des miroirs

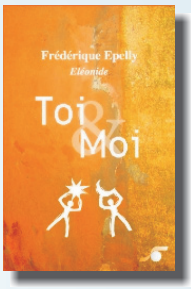
Découvrez votre vrai visage
avec Douglas Harding et Jules Supervielle

Sabine DEWULF
Illustrations de Josette DELECROIX
Préface de José Le Roy

Quelle image avons-nous de nous-mêmes ? Une image presque figée et reconnaissable dans un miroir, que nous enfermons trop facilement dans les frontières de notre corps…

Le Jeu des Miroirs vous propose une approche différente : la découverte de votre vrai visage, infiniment plus riche et vivant que vous ne le pensez, grâce à des exercices inventés par Douglas Harding, un sage contemporain. Ce coffret vous offre le moyen de vous connaître davantage et d'établir une relation plus juste, bienveillante et harmonieuse avec vous-même.
Chaque carte présente un symbole ou un bref poème, tous tirés de l'œuvre de Jules Supervielle.
À travers le Survivant, la Guérisseuse, la Méditante, l'Animal, la Paysanne, libérez-vous peu à peu de l'identification à des modèles et devenez ouvert et accueillant pour les autres et pour vous-même !

Coffret : livre de 160 p., 52 cartes en couleurs – 29,90 €



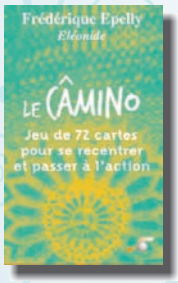
Cartes Toi et Moi

Jeu pour aller plus loin à deux

Frédérique EPELLY

Jeu de développement personnel, à jouer à deux, facile d'accès, convivial, poétique et profond, pour adultes et adolescents. 36 cartes-questions dédiées à la communication et la dynamique relationnelle, et 2 cartes mode d'emploi.

36 cartes – 11 €



Le Câmino

72 cartes pour se recentrer et passer à l'action

Frédérique EPELLY

Ce jeu est conçu pour vous aider, par un simple tirage à 2 cartes, à avancer sur votre chemin de vie et à explorer de nouveaux horizons.

72 cartes – 11 €

IOTOBO Mandala Zen

Magnetic Mosaïc

IOTOBO permet la réalisation de millions de mosaïques à partir d'une base simple de trois formes. Comme un puzzle très graphique et recombinable à l'infini, il induit une détente de l'esprit et stimule en douceur la créativité.

120 pièces noires et blanches en mousse magnétique, dans une boîte métal extra plate longueur 29 cm – 1 livret de 8 pages avec notice et 50 modèles – 22 €

Les cartes de l'enfant intérieur

Une odyssée au coeur des contes de fées, des mythes et de la nature

Isha et Mark LERNER

Comme dans le tarot traditionnel, ce jeu comporte 78 cartes, dont 22 arcanes. Toutefois, les auteurs ont introduit des éléments bien spécifiques : la magie des contes de fées et des règnes invisibles de la nature.
Un classique – 25 000 coffrets vendus en France.

Coffret : un livre de 240 p. et 78 cartes couleurs – 35 €

Femmes, hommes

L'odyssée du couple

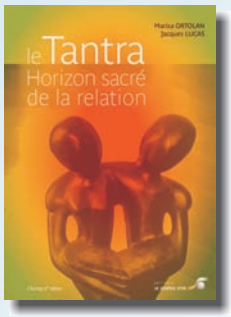
Jeu de sagesse et de créativité amoureuse

Monique GRANDE

Illustrations de Sabine ADELAÏDE

Comment conjuguez-vous féminin et masculin au présent ?
Que comprenez-vous des mécanismes amoureux ?
C'est précisément à ce type d'interrogations que le jeu *L'Odyssée du couple* répond.

Le jeu : 1 plateau illustré 42 x 42 cm, 1 livret mode d'emploi, 1 dé à 8 faces, 6 cartes mondes et 48 cartes expériences – 39 €



Le Tantra, horizon sacré de la relation

Jacques LUCAS et Marisa ORTOLAN

Édition revue

Un regard nouveau sur la relation homme-femme. Ce livre montre dans quelle mesure le dépassement de nos dysfonctionnements, à travers l'expérience tantrique, permet d'accéder à une relation sacrée à soi et à l'autre.

978 2 84058 425 4 – 15 x 21 cm – 168 p. – 14,90 €

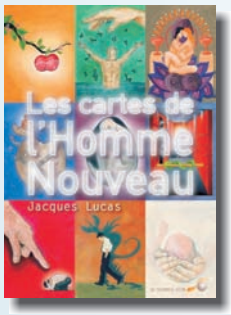
Votre couple en psychogénéalogie

Les enjeux cachés de la rencontre amoureuse

Mireille et Hervé SCALA

Pourquoi tombons-nous amoureux d'une personne en particulier ? Qu'est-ce qui détermine le choix de telle ou telle personne ? Mireille et Hervé Scala se basent sur la psychogénéalogie, ils nous expliquent comment le couple est surdéterminé et que la rencontre de votre compagne ou compagnon n'est pas due au hasard.

978 2 84058 338 7 – 15 x 21 cm – 184 p. – 20 €

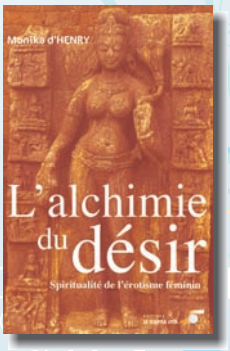


Les Cartes de l'Homme Nouveau

Jacques LUCAS

Après le célèbre jeu FEMINITUDE, voici le Masculin et ses diverses facettes. Magnifique outil pour ouvrir sa conscience, ce jeu synthétise les influences de la psychothérapie, du symbolisme, des spiritualités orientales (hindouisme, bouddhisme, tantra), des ésotérismes occidentaux et moyen-orientaux (franc-maçonnerie, alchimie, kabbale) et du chamanisme.

978 2 84058 392 9 – Coffret : 72 cartes + livre 320 pages + poster format A2 – 37 €



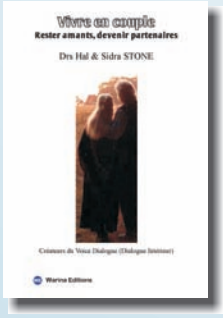
L'alchimie du désir

Une voie féminine vers la transcendance

Monika d'HENRY

L'auteur retrace l'itinéraire d'une conscience féminine qui veut évoluer et une quête basée sur l'amour et la sexualité. Héroïque, vivante, dialoguée et poétique, une aventure spirituelle qui va réveiller chez le lecteur des sentiments enfouis.

978 2 84058 376 9 – 12,5 x 19,5 cm – 224 p. – 14,50 €



Vivre en couple

Rester amants, devenir partenaires

Hal et Sidra STONE

Nouvelle traduction de *Partnering*, le dernier livre d'Hal et Sidra Stone.
Cet ouvrage offre de nouvelles pistes à celles et ceux qui désirent trouver le chemin de l'intimité. Il est écrit pour vous, par un couple qui a réussi son défi : maintenir son amour vivant.

Editions Warina – 978 2 9530474 2 4 – 14 x 20 cm – 320 p. – 22 €

Maison d'édition crée en 1983,
Le Souffle d'Or publie des livres, des musiques et des jeux.
Aux personnes qui cherchent du sens et des moyens de vivre en accord avec leurs valeurs, il propose des concepts nouveaux, des livres de réflexion et des livres pratiques.
Sa finalité est de permettre à chacun de faire des choix conscients, afin de prendre sa vie en mains en toute sérénité. La santé au naturel, l'éducation, les relations, le développement personnel et la dimension sacrée de la vie : autant de domaines où chacun peut trouver plus d'harmonies, d'autonomie et de bonheur. Et si c'était le premier pas vers le bonheur ?

Diffusion en librairies
France (métropole et DOM-TOM)
Dilisco
Tél. 05 55 51 80 00
Fax 05 55 62 17 39
relation.client@dilisco.fr

Suisse
Diffusion : Dilisco / Transat
Tél. 00 41 22 342 77 40
Fax 0041 22 343 46 46
transat-diff@slatkine.com
Distribution : Servidis
Tél. 0041 22 960 95 25
Fax 0041 22 776 35 27

Belgique
Dilisco-Nord-Sud
Tél. 0033 2 343 10 13
Fax 0032 2 343 42 91
info@diffusionnord-sud@be

Nos partenaires :

Grandir Autrement

Doulas de France
Accompagner la naissance
http://doulas.info

le nouveau consommateur
bio, équitable et responsable

Editions Le Souffle d'Or – 5 Allée du Torrent 05000 GAP
Tél. 04 92 65 10 61 Fax : 04 92 65 08 79
contact@souffledor.fr www.souffledor.fr